.

ځوانانو راتلونکې ستاسو په لاسونه کې دی

رڼا د امید ننبه

راسئ او د بدلون لپاره هڅه وکړئ

د ځوانانو لپاره، هره ورځ نوې لارې پرانیزي.

لیکواله: شبانه پوپل



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ځوانانو راتلونکي ستاسو په لاسونه کې دی

لیکوال پیژنده

لیکواله: شبانه پوپل

دپلار نوم :حاجی شاه ولی پوپل

دکتاب نوم : ځوانانو راتلونکي ستاسو په لاسونه کې دی

ځای: کندهار، افغانستان

خپرندویه ټولنه: روښان کتابتون

تاریخ :۹/۴/۲۰۲۴

اړیکه: roshanaketabtoon124@gmail.com

اثر مې د زړه له تله خپلو ګرانو والدینو ته ډالی کړی دی—هغوی چې زما روزنه، پالنه او شخصیت جوړونه یې په زغم، مینې او دعاوو کړې ده. دا کتاب د دوی د ژوند د ستړیاوو یوه کوچنۍ نښه ده.

:یادونه

فهرست

ځوانانو لپاره پیغام

اسلام علیکم ورحمت الله وبرکاته

،د ځوانانو لپاره د هرې ټولنې بنسټونه او راتلونکې د هغوی په لاس کې ده. موږ افغانان له پخوانیو وختونو راهیسې د عزم زړورتیا، او نه ستړي کېدونکو هڅو په کولو باندې افتخار کړی دی. زموږ ځوانان ــــ هلکان او نجونې ــــ د ټولنې د پرمختګ .او بدلون ستري سرچینې دي

که ځوانان خپل استعدادونه، وړتیاوې، او ځواک په سمه توګه وکاروي، نو نه یوازې به د خپلې کورنۍ او سیمې، بلکې د ټول هېواد د روښانه راتلونکي د جوړولو لپاره مهم رول ولوبوي. د پوهې، مهارت، اخلاقو او مسؤلیت حس هغه وسایل دي چې هر .ځوان ته د بریا دروازې پرانیزي

دغه کتاب د هلکانو او نجونو لپاره یو لارښود دی. دا هڅه کوي چې تاسو د ځان پېژندنې، هدف ټاکلو، زده کړې، مهارتونو او ټولنیزو مسؤلیتونو په برخو کې الهام او عملي لارې چارې ومومئ. زموږ هدف د دې کتاب له لارې دا دی چې په افغان .ځوانانو کې یو مثبت بدلون راولو، یو داسې بدلون چې د راتلونکو نسلونو لپاره د افتخار لامل شي

دا کتاب زه هر افغان هلک او هرې افغانې نجلۍ ته ډالۍ کوم ــــ تاسو ته، چې د سبا مشران یاست، د بدلون رامنځته کوونکي .یاست، او د داسې افغانستان د جوړولو کلید لرئ چې هر څوک پکې ویاړ احساس کړي

ومړۍ برخه: ځوان نسل - خپلو هدفونو ته رسیدل



1. د هدف ټاکل: د ځان لپاره یوه روښانه لاره ټاکل

هدف ټاکل یوازې د یو خوب لګول نه دي. دا د دې معنا لري چې د ژوند یوه روښانه او عملي نقشه جوړ کړئ. ځوانان باید یوه شي چې د خپل هدف په لور هڅه کولو ته دوام ورکول څومره مهم دي. که ځوانان غواړي چې په ژوند کې کومه ځانګړې برخه ترلاسه کړي، باید د هغې لپاره یوه ټاکلې لاره ولري.

د هدف ټاکلو پروسه د دې په اړه ده چې دوی د خپل ځان په اړه ډېر فکر وکړي. ځوانان باید د خپلو علاقه مندیو، مهارتونو، او ارمانونو پر بنسټ هدفونه وټاکي. د خپلو خوابونو تعقیب یوازې د یوه لذت پر اساس نه وي، بلکه دا باید په هغو شیانو متمرکز وي چې دوی ته په حقیقت کې ارزښت لري.

2. د موانعو سره مقابله: د سختو شرایطو سره تاب او حوصلې ته اړتیا

هیڅ هدف پرته له مشکلاتو ترلاسه نه کیږي. د ځوانانو لپاره دا مهمه ده چې د ژوند په اوږدو کې چې کوم خنډونه رامنځته شي، هغه په حکمت او حوصلې سره حل کړي. کله چې ځوانان له ستونزو سره مخ شي، باید پوه شي چې دا وخت یوازې د یو معاصر موانع په توګه نه، بلکه د هغه لاره ده چې د هغه پراختیا او بریا ته لار ورکوي.

ځوانان باید د ماتې پر ځای د نوي هڅو پیل ته پاملرنه وکړي. مهمه خبره دا ده چې د نا‌امیدۍ او غم پر ځای باید خپلې هڅې په قوي اراده او مثبت فکر کولو سره پر مخ بوځي.

3. د ځان په اړه پوهه: د خپل ځواک او کمزورتیا پېژندنه

د ځوانانو لپاره، د خپل ځان پېژندنه خورا مهمه ده. هغه باید پوه شي چې دوی په کومو برخو کې قوي دي او کومو برخو ته اړتیا لري ترڅو پرمختګ وکړي. د هدف ترلاسه کولو لپاره ځوانان باید د خپل ځان وړتیاوې، ضعفونه او نور ټول اړخونه وپېژني.

په دې برخه کې د ځوانانو لپاره دا مهمه ده چې پوه شي چې هغه باید د خپلو شتمنیو پرځای د خپلو کمزورتیاوو سره هم واقعیتي ډول مخ شي. که دوی د خپلو کمزورتیاوو سره صادق وي، دا به دوی ته فرصت ورکړي چې په هغو برخو کې پرمختګ وکړي چې د ژوند لپاره یې ترټولو اړین دي.

4. د کورنۍ ملاتړ: ځوانان باید خپل کورنۍ ته د ژوند په اړه د لارې ښودلو فرصت ورکړي

د ځوانانو لپاره، د کورنۍ د ملاتړ او لارښوونې پر بنسټ د پرمختګ فرصتونه زیاتیږي. کله چې ځوانان خپل هدفونه ټاکي، د هغوی کورنۍ باید په دې برخه کې مرستې ته حاضر وي. د کورنۍ مثبت ملاتړ کولی شي د ځوانانو لپاره یو ټینګ بنسټ چمتو کړي.

د کورنۍ مشرانو لپاره لارښوونې:

د رهنمائي او ملاتړ اهمیت: د کورنۍ مشرانو لپاره د ځوانانو د هدفونو لپاره یوه قوي لارښوونه او ملاتړ ورکول لازمي دي. دوی باید خپلو ماشومانو ته د هدفونو ټاکلو، تمرکز کولو، او د پرمختګ لپاره ضروري مهارتونه وروزي. دا به د هغوی د راتلونکې لپاره یوه مهمه پریکړه وي.

د ژوند مهارتونو انتقال: د کورنۍ مشران باید ځوانانو ته د ژوند مهارتونه لکه د وخت مدیریت، د ستونزو حل، او د نورو سره د اړیکو جوړول وروزي. دا مهارتونه نه یوازې د ځوانانو د پرمختګ لپاره ګټور دي، بلکه هغوی ته د ټولنې د مسؤولیتونو احساس هم ورکوي.

ځوانان باید د کورنۍ په ژوند کې فعال رول ولري: ځوانان باید د کورنۍ په چارو کې فعاله برخه واخلي. کله چې ځوانان په کور کې د مسؤلیت احساس ولري، دا هغوی ته د خپلو راتلونکو هدفونو لپاره یوه مهمه تجربه ورکوي. باید دې ته هڅول شي چې د نورو ځوانانو لپاره مشرتابه وکړي او د کورنۍ د نورو غړو لپاره هم لارښوونه وکړي.

5. ځوانان باید د نورو ځوانانو روزنه وکړي: د کورنۍ د مشرانو لپاره اړینه ده چې ځوانان د نورو ځوانانو د روزنې مسؤلیت وپېژني

د ځوانانو لپاره یوه مهمه برخه دا ده چې یوازې خپل هدف ته نه، بلکه نورو ځوانانو ته هم د مشرتابه، روزنې او لارښوونې مسؤلیت پر غاړه واخلي. کله چې ځوانان د خپلو کاري اهدافو سره د نورو سره هم مرسته وکړي، دا نه یوازې د هغوی د مسؤلیت احساس زیاتوي، بلکه د ټولنې په لور یو مثبت پیغام هم ورکوي.

د ځوانانو لپاره باید دا یوه کلتور وي چې نه یوازې خپل ځان ته وده ورکوي، بلکه نور هم د بریا په لاره کې مرسته کوي.

پایله

ځوانان باید پوه شي چې هدف تاکل او د هغه ته رسیدل یوازې د ځان په اړه نه، بلکه د ټولنې او کورنۍ په اړه هم یوه لویه مسؤلیت دی. د کورنۍ ملاتړ، مشورې او لارښوونې کولی شي د ځوانانو لپاره د بریا لاره روښانه کړي. ځوانان باید خپله هڅه دوام ورکړي، خپل هدفونه مشخص کړي او د هغو لپاره پلان جوړ کړي. دا برخه د ځوانانو لپاره یوه بنسټیزه لارښوونه ده چې د خپل ژوند د بریا لپاره ستره ګام پورته کړي.

دوهمه برخه: د ځوانانو لپاره خپل ځان پیژندل او خپلواکي



1. د ځان پیژندنه: د خپلو وړتیاوو او کمزورتیاوو تحلیل

د ځوانانو لپاره، د ځان پیژندنه یو له مهمو مراحلونو څخه دی چې هغوی ته د هدفونو په ټاکلو کې مرسته کوي. دوی باید خپل ځان درک کړي، خپل ځواکونه وپیژني او په هغه برخو کې چې ضعف لري، کار وکړي. د دې کار لپاره ځوانان باید له ځان سره صادق او د خپلو ارزښتونو سره همغږي وي.

د خپلو وړتیاوو پېژندل: ځوانان باید پوه شي چې دوی کوم مهارتونه لري چې د هغوی ژوند او هدفونه ته پرمختګ ورکوي. که چیرې دوی خپله وړتیا په یوه خاصه برخه کې وپېژني، دا به هغوی ته اجازه ورکړي چې خپلې انرژۍ په سم لور کې کار وکړي.

د کمزورتیاوو سره مخامخ کېدل: ځوانان باید د خپلو کمزورتیاوو سره صادق وي. دا نه یوازې دوی ته د ځان د پرمختګ لپاره زمینه برابروي، بلکې دوی ته د خپلو ناکامیو سره مقابله کولو وړتیا هم ورکوي.

2. د خپلواکۍ اهمیت: د آزاد فکر کولو ځواک

ځوانان باید د خپلواکي پېژندني او فکر کولو سره وده وکړي. دوی باید پوه شي چې د خپل ژوند د تصمیمونو نیول یوازې د هغوی حق دی. د خپلواکي مفهوم یوازې د فزیکي خپلواکۍ په اړه نه دی، بلکه دا د آزاد فکر کولو، خپلو احساساتو او ارزښتونو ته درناوی ورکولو په اړه هم دی.

خپلواک فکر کول: ځوانان باید د ټولنې له فشارونو پرته خپل فکرونه څرګند کړي. دوی باید پوه شي چې د خپل ځان سره صادق اوسېدل او خپلو اصولو ته وفادار پاتې کېدل د خپلواکۍ اساسات دي.

د فشارونو مقاومت: ځوانان باید په ټولنه کې د فشارونو، انتقادونو او د خلکو د منفي نظریاتو سره مبارزه وکړي. د هغوی لپاره دا مهمه ده چې د خپلو باورونو په وړاندې قوي پاتې شي او د هغو د تحقق لپاره پر خپلو هڅو تمرکز وکړي.

3. د ژوند مهارتونو زده کړه: د ذهني ځواک پراختیا

د ځوانانو لپاره د ژوند مهارتونه لکه د وخت مدیریت، د اړیکو جوړول، او د تصمیم نیونې مهارتونه خورا مهم دي. کله چې ځوانان دا مهارتونه زده کړي، دوی کولی شي خپل ژوند په ښه توګه اداره کړي او د خپلو هدفونو په لور ګامونه پورته کړي.

د وخت مدیریت: ځوانان باید پوه شي چې د وخت سم مدیریت کول څومره مهم دي. دا مهارت هغوی ته فرصت ورکوي چې په مؤثره توګه خپل کارونه ترسره کړي، خپله مطالعه ترسره کړي او د نورو اړخونو سره په متوازن توګه ژوند وکړي.

د اړیکو جوړول: د ځوانانو لپاره دا هم خورا مهمه ده چې څنګه د نورو سره ښه اړیکې جوړې کړي. دا یوازې د دوستانه اړیکو په اړه نه دی، بلکه د هغوی د ټولنیز مسئولیت سره هم تړاو لري. ځوانان باید د خبرو کولو، غوږ نیولو او د متقابل درناوي په اړه زده کړي.

4. د ځان باور جوړول: د نورو سره د اړیکو پراختیا

د ځوانانو لپاره د خپل ځان باور د هغوی د راتلونکي لپاره کلیدي دی. کله چې دوی په ځان باور لري، د هغو مهارتونو او وړتیاوو پراختیا کولی شي چې د هغوی لپاره بریا راوړي.

د مثبت فکر کولو اهمیت: ځوانان باید پوه شي چې د مثبت فکر کولو توانایي سره به دوی د ژوند په هرو برخو کې بریالي شي. د منفي فکرونو پر ځای باید ځان ته مثبت پیغامونه ورکړي، او د ستونزو پر ځای فرصتونه ولټوي.

د نورو سره مرسته کول: ځوانان باید دا هم زده کړي چې کله چې دوی د خپلو هڅو په نتیجه کې بریالي کیږي، باید نورو سره خپل بریا شریک کړي. د یو بل سره مرسته کول د ټولنې په پراختیا کې مهم رول لوبوي.

5. د ټولنیز مسؤلیت احساس: د نورو لپاره خدمت کول

د ځوانانو لپاره د ټولنیز مسؤلیت احساس یوه خورا مهمه موضوع ده. دوی باید پوه شي چې یوازې خپل پرمختګ نه، بلکه د نورو د خدمت کولو له لارې هم د خپل هدفونو د ترلاسه کولو په لور وده وکړي.

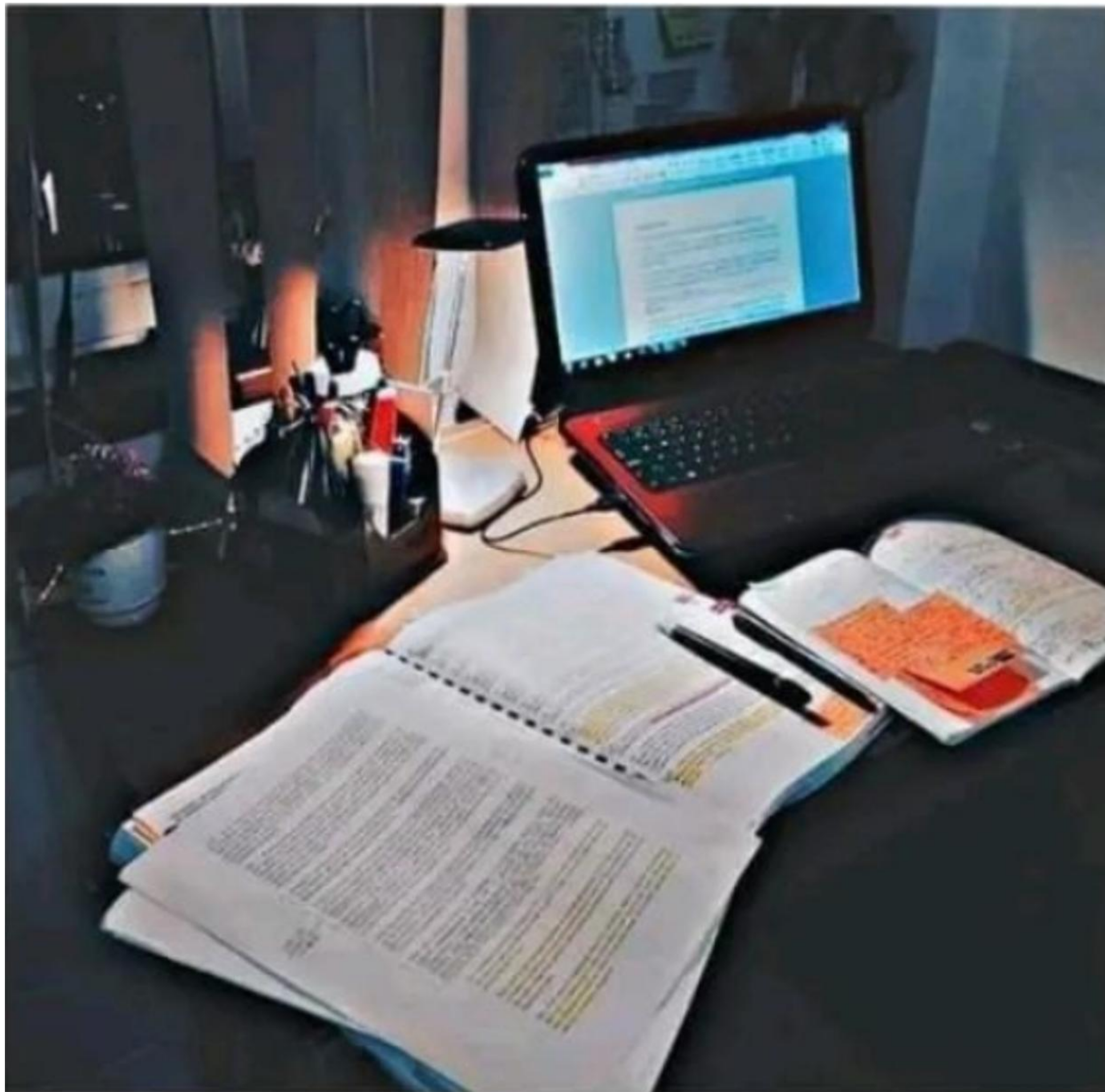
د نورو سره مرسته: ځوانان باید دا درک کړي چې د خپلو ټولنیزو مسؤولیتونو پوره کول نه یوازې د هغوی د شخصیت جوړونې لپاره مهم دي، بلکه دا د ټولنې لپاره هم یوه ګټوره پانګه ده.

د خدمت کولو اهمیت: د ځوانانو لپاره دا مهمه ده چې د خپلو مهارتونو او پوهې څخه د نورو لپاره خدمت وکړي. کله چې ځوانان د نورو ژوند ښه کولو ته پام وکړي، دا د هغوی لپاره یو ستر ارزښت جوړوي.

پایله

په دې توګه، ځوانان باید پوه شي چې د ځان پیژندنه او خپلواکي د هغوی د بریا کلیدي برخې دي. که چیرې دوی خپل ځان پوه شي، خپل مهارتونه وپیژني او د نورو سره هم مرسته وکړي، دوی کولی شي چې د خپل ژوند په هره برخه کې ترټولو غوره وي. ځوانان باید د خپلواکي فکر کولو او د ټولنې په وړاندې مسؤلیت ته لومړیتوب ورکړي، ترڅو د یوې مثبتې راتلونکي لپاره لاره ښوونې ولري.

دریمي برخه: د مطالعې، زده کړې او ذهني ځواک پراختیا



1. د مطالعې اهمیت: د پوهې پراختیا او نوي فرصتونه

مطالعه د ځوانانو لپاره یوه نه بیلیدونکي اړتیا ده. دا نه یوازې د هغوی د زده کړو د پراختیا سبب کیږي، بلکې د ژوند په مختلفو برخو کې یې مهارتونو ته وده ورکوي. ځوانان باید د مطالعې ارزښت وپیژني، ځکه چې هره مطالعه نوي دروازې پرانیزي چې دوی ته په ژوند کې زیات فرصتونه ورکوي.

د علم پراختیا: د ځوانانو لپاره دا مهمه ده چې د مطالعې له لارې خپل علم پراخ کړي. مطالعه یوازې د درسي کتابونو پورې محدود نه ده، بلکه د ژوند په مختلفو برخو کې د کتابونو، مقالو او مختلفو موادو مطالعه کولی شي هغوی ته نوي لیدونه او نوې پوهه ورکړي.

د نوي مهارتونو زده کړه: مطالعه ځوانانو ته دا فرصت ورکوي چې نوي مهارتونه زده کړي. دا مهارتونه کولی شي له یو شخصي پرمختګ څخه تر مسلکي ژوند پورې هر څه شامل کړي.

د شخصیت جوړونه: د کتابونو او نورو موادو مطالعه ځوانانو ته د نړۍ په اړه نوي نظریات ورکوي. دا هغه ته ځواک ورکوي چې په خپل ژوند کې مثبت بدلونونه راولي.

2. د زده کړې دوام: هیڅکله مه کوښښ کوئ چې د زده کړې پروسه پای ته ورسوئ

د زده کړې پروسه یوازې د ښوونځي تر بشپړولو پورې نه محدوده ده. ځوانان باید پوه شي چې زده کړه یو اوږدمهاله پروسه ده چې هیڅکله پای ته نه رسیږي.

د مسلکي ژوند لپاره زده کړه: د ځوانانو لپاره دا مهمه ده چې خپلې مسلکي زده کړې ته وده ورکړي. د زده کړې دوام د هغوی لپاره نه یوازې د مسلکي ژوند په برخو کې بلکه د ټولنیز او رواني پرمختګ لپاره هم اړین دی.

د تجربو څخه زده کړه: ځوانان باید د خپلو ژوندیو تجربو څخه زده کړه وکړي. که چیرې دوی په خپلو تېرو تجربو کې د ناکامۍ سره مخ شي، دوی باید پوه شي چې دا یوازې یو موقعیت دی چې د زده کړې له لارې یې ځان ته غوره شرایط جوړوي.

د ځان باور او د زده کړې لذت: ځوانان باید زده کړي چې د زده کړې د پروسې په ترڅ کې یوازې د معلوماتو ترلاسه کول نه دي، بلکه دا یو لذت دی چې د ژوند په هره برخه کې پرمختګ راولي.

3. د ذهني ځواک پراختیا: د مثبت فکر کولو سره د ژوند په وړاندې مقاومت

ذهني ځواک د ځوانانو لپاره د هغوی د بریا لپاره خورا مهم دی. د ذهني ځواک پراختیا ځوانانو ته دا وړتیا ورکوي چې په سختو شرایطو کې مقاومت وکړي، مشکلات پرمخ یوسي، او د خپلو اهدافو لپاره هڅې وکړي.

د مثبت فکر کولو اهمیت: ځوانان باید پوه شي چې مثبت فکر کول د ذهني ځواک یوه مهمه برخه ده. کله چې دوی په خپل ژوند کې ستونزو سره مخ کیږي، مثبت فکر کول د هغوی د پام وړ لارې چارې وړاندې کوي. دا به هغوی ته دا توانایي ورکړي چې د ژوند سختیو سره مقابله وکړي.

د فشار لاندې کار کول: ځوانان باید د فشار لاندې کار کولو وړتیا پیدا کړي. هغوی باید وپوهیږي چې په سختو وختونو کې باید خپله اراده قوي وساتي، ځکه چې دا به په پایله کې د هغوی د بریا لامل شي.

د ناکامۍ څخه زده کړه: ځوانان باید پوه شي چې ناکامي یو طبیعي برخه ده. که چېرې هغوی په یو کار کې ناکام شي، دوی باید هغه د زده کړې یوه برخه وګڼي او د هغې څخه خپلې راتلونکې بریاوو ته لار پرانیزي.

4. د ژوند مهارتونو زده کړه: د شخصي او مسلکي ژوند لپاره مهم مهارتونه

د ځوانانو لپاره د ژوند مهارتونو زده کړه، لکه د وخت مدیریت، د اړیکو جوړول، تصمیم نیونه، او د رواني هوساینې ساتنه، خورا مهمه ده. دغه مهارتونه هغوی ته دا توان ورکوي چې په ټولنیز، مسلکي او شخصي ژوند کې ځانته کامیابي راوړي.

د وخت مدیریت: ځوانان باید زده کړي چې څنګه خپل وخت په مؤثره توګه وکاروي. د وخت مدیریت مهارتونه هغوی ته فرصت ورکوي چې خپل ورځني اهداف ترلاسه کړي او د دوی د شخصي او مسلکي ژوند ترمنځ یو تعادل رامنځته کړي.

د اړیکو جوړول: د ځوانانو لپاره دا مهمه ده چې څنګه د نورو سره اړیکې جوړې کړي. د اړیکو جوړول یوازې د دوستانو په منځ کې نه، بلکه په کورنۍ او د کار په ځای کې هم اړین دي.

د تصمیم نیونې مهارتونه: ځوانان باید زده کړي چې څنګه ښه فیصلې وکړي. تصمیم نیونه نه یوازې په روزمره ژوند کې بلکه په راتلونکې کې د هغوی د مسلکي ژوند لپاره هم مهمه ده.

5. د ځان باور لوړول: د خپلو توانایانو په اړه باور

د ځوانانو لپاره د ځان باور جوړول، یو له مهمو برخو څخه دی چې دوی ته د خپلو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره هڅه او قوت ورکوي. د ځان باور دوی ته دا توانایي ورکوي چې له ستونزو او خنډونو پرته خپل هدف ته ورسیږي.

د خپل ځان ارزښت پیژندل: ځوانان باید پوه شي چې دوی له ارزښتونو او وړتیاوو ډک دي. دوی باید د خپلو وړتیاوو او لاسته راوړنو په اړه ځان باور ولري.

د مثبت ځان اوښتي په لور حرکت کول: ځوانان باید ځان ته په مثبت توګه وګوري او د خپلو مهارتونو او پوهې پراختیا ته دوام ورکړي.

پایله

په دې توګه، د ځوانانو لپاره د مطالعې، زده کړې، ذهني ځواک پراختیا او د ژوند مهارتونو زده کړه د دوی د بریا لپاره مهمې برخې دي. ځوانان باید دا درک کړي چې د خپلې زده کړې له لارې دوی کولی شي چې په خپل ژوند کې پرمختګ وکړي او د خپلو اهدافو د ترلاسه کولو لپاره له ستونزو سره مقابله وکړي. د هغوی د مثبت فکر کولو او د ژوند په مهارتونو پوهه په پایله کې به د هغوی د راتلونکې لپاره یو روښانه لاره پرانیزي.

څلورمه برخه: د ژوند مهارتونه او رواني هوساینه



1. د ژوند مهارتونو اهمیت

د ځوانانو لپاره د ژوند مهارتونه، لکه د وخت مدیریت، د اړیکو جوړول، تصمیم نیونه، او د رواني هوساینې ساتنه، خورا مهم دي. دا مهارتونه یوازې د ژوند پر وړاندې ځوانانو ته چیلنجونه حل کول نه، بلکه د هغوی په شخصیت او د ټولنې په پرمختګ کې هم مرسته کوي.

د وخت مدیریت: ځوانان باید زده کړي چې څنګه خپل وخت په مؤثره توګه تنظیم کړي. د وخت د ښه تنظیم کولو سره، دوی کولی شي خپلې هدفونو ته رسیدلو کې هڅه وکړي او خپل ورځنی ژوند په مؤثره توګه مدیریت کړي.

د اړیکو جوړول: د مثبتو او سالمو اړیکو جوړول د ځوانانو لپاره اړین دي. دوی باید زده کړي چې څنګه له کورنۍ، ملګرو، ښوونکو او نورو سره ښه اړیکې جوړې کړي. دا اړیکې نه یوازې د هغوی په شخصي ژوند کې مرسته کوي، بلکه د ټولنې د پرمختګ لپاره هم بنسټیزه دي.

2. د تصمیم نیونې مهارتونه

د ځوانانو لپاره یوه بله مهمه برخه دا ده چې څنګه د ژوند په بېلابېلو برخو کې غوره تصمیمونه ونیسي. د تصمیم نیونې مهارتونه نه یوازې د هغوی شخصي ژوند، بلکه د ټولنیز او مسلکي ژوند لپاره هم خورا اړین دي.

پوهه او تحلیل: ځوانان باید پوه شي چې څنګه په مختلفو شرایطو کې خپل اختیارونه تحلیل کړي او د هرې انتخابي پایلې او ګټې او زیانونه وګوري. یوازې د عقل او پوهې پر اساس تصمیم نیونه کولی شي د ښه راتلونکي لپاره لاره هواره کړي.

د غلطیو نه زده کړه: ځوانان باید پوه شي چې هیڅوک کمال نه لري او غلطۍ یوه برخه ده. د غلطیو نه زده کړه او د هغو د اصلاح کولو لپاره هڅې کول د ښه تصمیم نیولو په لور یوه ګام دی.

3. د رواني هوساینې ساتنه

د رواني هوساینې ساتنه د ځوانانو لپاره خورا مهمه ده، ځکه چې دا یې د ژوند په فشارونو او ستونزو کې بریالي کولو کې مرسته کوي. د ځوانانو لپاره دا مهمه ده چې د خپلې ذهني او فزیکي هوساینې لپاره مناسب تدابیر ونیسي.

ذهني سلامتي ته پاملرنه: ځوانان باید پوه شي چې څنګه خپلې ذهني هوساینې ته پاملرنه وکړي. دا کېدای شي د میډیټیشن، ورزش، او یا د داسې فعالیتونو ترسره کولو له لارې وي چې ذهني فشار کموي.

د احساساتو مدیریت: د احساساتو سم مدیریت د ځوانانو لپاره اړین دی. هغوی باید زده کړي چې څنګه د خپلو احساساتو لکه غصه، خپګان، او اندېښنې سره سم چلند وکړي. په دې توګه، دوی کولی شي خپله ذهني هوساینه او پرمختګ ته دوام ورکړي.

4. د ذهن او جسم ترمنځ توازن

د ځوانانو لپاره یوازې ذهني او فزیکي هوساینه نه ده مهمه، بلکه د ذهن او جسم ترمنځ توازن رامنځته کول اړین دي. د فزیکي فعالیتونو لکه ورزش کولو سره، ځوانان کولی شي خپل ذهني ځواک او انرژي زیات کړي.

ورزش او بدني روغتیا: ورزش نه یوازې د بدن لپاره بلکه د ذهن لپاره هم ګټور دی. د منظمې فزیکي فعالیتونو له لارې، ځوانان کولی شي د رواني فشارونو سره مبارزه وکړي او د یوه قوي ذهن او جسم خاوند شي.

د سمې تغذیې اهمیت: د صحي تغذیې څخه ګټه اخیستل د ځوانانو لپاره اړین دي. یو متوازن او مغذي رژیم د ذهن او جسم ترمنځ توازن ساتلو کې مرسته کوي او د رواني فشارونو کمولو لپاره هم ګټور دی.

5. د ژوند مهارتونو د اهمیت پایله

د ژوند مهارتونو زده کول د ځوانانو لپاره د شخصیت جوړولو یوه مهمه برخه ده. که چیرې ځوانان د دې مهارتونو په اړه پوه شي او د هغوی په ژوند کې یې وکاروي، دوی به یوازې په شخصي ژوند کې بریالي نه شي، بلکې د ټولنې د ښېګڼې لپاره هم کار وکړي.

د ټولنیزې پوهې لوړول: د ژوند مهارتونو زده کول نه یوازې د ځوانانو د فردي ژوند لپاره، بلکې د ټولنې د پرمختګ لپاره هم ګټور دي. دوی کولی شي خپل مهارتونه د نورو سره شریک کړي او د ټولنې په جوړولو کې مرسته وکړي.

د ستونزو حل: د ژوند مهارتونه ځوانانو ته دا وړتیا ورکوي چې په ژوند کې له راتلونکو ستونزو سره بریالي مبارزه وکړي. دوی به پوه شي چې څنګه ستونزې تحلیل کړي او د غوره حل لارو په موندلو کې وده وکړي.

پایله

د ژوند مهارتونو زده کول د ځوانانو لپاره د هغوی د رواني هوساینې ساتنې او پرمختګ یوه بنسټیزه برخه ده. دا مهارتونه نه یوازې د دوی د فردي ژوند لپاره اړین دي، بلکه د ټولنې د پرمختګ لپاره هم د هغوی د فعالیتونو بنسټ ګرځوي. د ځوانانو لپاره دا مهمه ده چې د خپل ژوند د مختلفو اړخونو لپاره مهارتونه زده کړي او د ذهن او جسم ترمنځ توازن وساتي.

پنځمه برخه: د ټولنیز مسؤلیت احساس او د نورو سره مرسته



1. د ټولنیز مسؤلیت اهمیت

ځوانان باید پوه شي چې هغوی نه یوازې د خپل ژوند لپاره مسؤل دي، بلکې د ټولنې د ښېګڼې لپاره هم مسؤلیت لري. د ټولنیز مسؤلیت احساس کولی شي ځوانان هڅوي چې د خپلو هڅو او فعالیتونو له لارې مثبت بدلون راولي.

د ټولنې خدمت: د ځوانانو لپاره دا مهمه ده چې د خپلې ټولنې د ښېګڼې لپاره کار وکړي. هغوی باید زده کړي چې څنګه د نورو سره مرسته وکړي او د ټولنې په پرمختګ کې برخه واخلي. د دې لپاره، دوی باید د خپلو مهارتونو، وخت او انرژۍ څخه ګټه واخلي، تر څو په خپله ټولنه کې بدلون راولي.

د نورو سره همکارۍ: ځوانان باید د همکارۍ اهمیت وپوهېږي. په ګډه کار کول او د نورو سره مرسته کول نه یوازې د ټولنیز تړاو پراختیا لپاره ګټور دي، بلکه د ټولنې د ګډ پرمختګ لپاره هم اړین دي.

2. د انسانې همدردۍ پراختیا

د ځوانانو لپاره همدردي او د نورو په ستونزو کې مرسته کول نه یوازې د هغوی د شخصي وده لپاره گټور دي، بلکه د ټولنې په کچه هم د همغږۍ او سوله ییز ژوند لامل کیږي.

د نورو درد احساس کول: ځوانان باید د نورو د ستونزو او مشکلاتو په اړه حساس او همدرد وي. د انسانیت له مخې، دوی باید د نورو سره په اړتیاوو کې مرسته وکړي او د ټولنیزو بې عدالتیو پر ضد ودریږي.

د بې وزلو او اړمنو سره مرسته: د ځوانانو لپاره دا مهمه ده چې د بې وزلو او اړمنو خلکو سره مرسته وکړي. دا نه یوازې د هغوی انسانیت لوړوي، بلکې د ټولنې د ټولیزې ښه راتلونکي لپاره هم کار کوي.

3. د مثبتو اړیکو جوړول او ټولنیز نفوذ

ځوانان باید زده کړي چې څنگه د نورو سره مثبتې اړیکې جوړې کړي او د دې اړیکو له لارې د ټولنې د مثبت بدلون لپاره اغېز وکړي. هغوی باید پوه شي چې څنگه د خپلو کړنو او خبرو له لارې په ټولنه کې مثبت تاثیرات راوړو.

د مثبته رول ماډل جوړول: ځوانان باید د خپلو کړنو له لارې د ټولنې لپاره یو ښه رول ماډل شي. هغوی باید پوه شي چې څه ډول کړنې او رویه کولی شي د نورو خلکو په ژوند کې مثبت بدلون راولي.

د خلکو په ژوند کې ښېگڼه راوستل: ځوانان باید د خپلو عملونو او اړیکو له لارې په خلکو کې د مثبتې بدلون راوستو لپاره هڅه وکړي. د دې لپاره، دوی باید خپلې هڅې او مهارتونه د نورو د گټې لپاره وکاروي.

4. د ټولنیز مسؤلیت د پراختیا لارې چارې

تعلیمي پروګرامونه: د ځوانانو لپاره تعلیمي پروګرامونه جوړول چې هغوی ته د ټولنیز مسؤلیت په اړه معلومات ورکړي، د هغوی د ذهني پراختیا لپاره اړین دي. دا پروګرامونه کولی شي ځوانان د ټولنې سره د مرستې او همکارۍ لپاره هڅوي.

د ټولنیز خدمت پروګرامونه: ځوانان باید د ټولنیز خدمت په پروګرامونو کې برخه واخلي. دا پروګرامونه نه یوازې د دوی د ټولنیز مسؤلیت پراختیا کې مرسته کوي، بلکې د ټولنې په ښه کولو کې هم برخه اخلي.

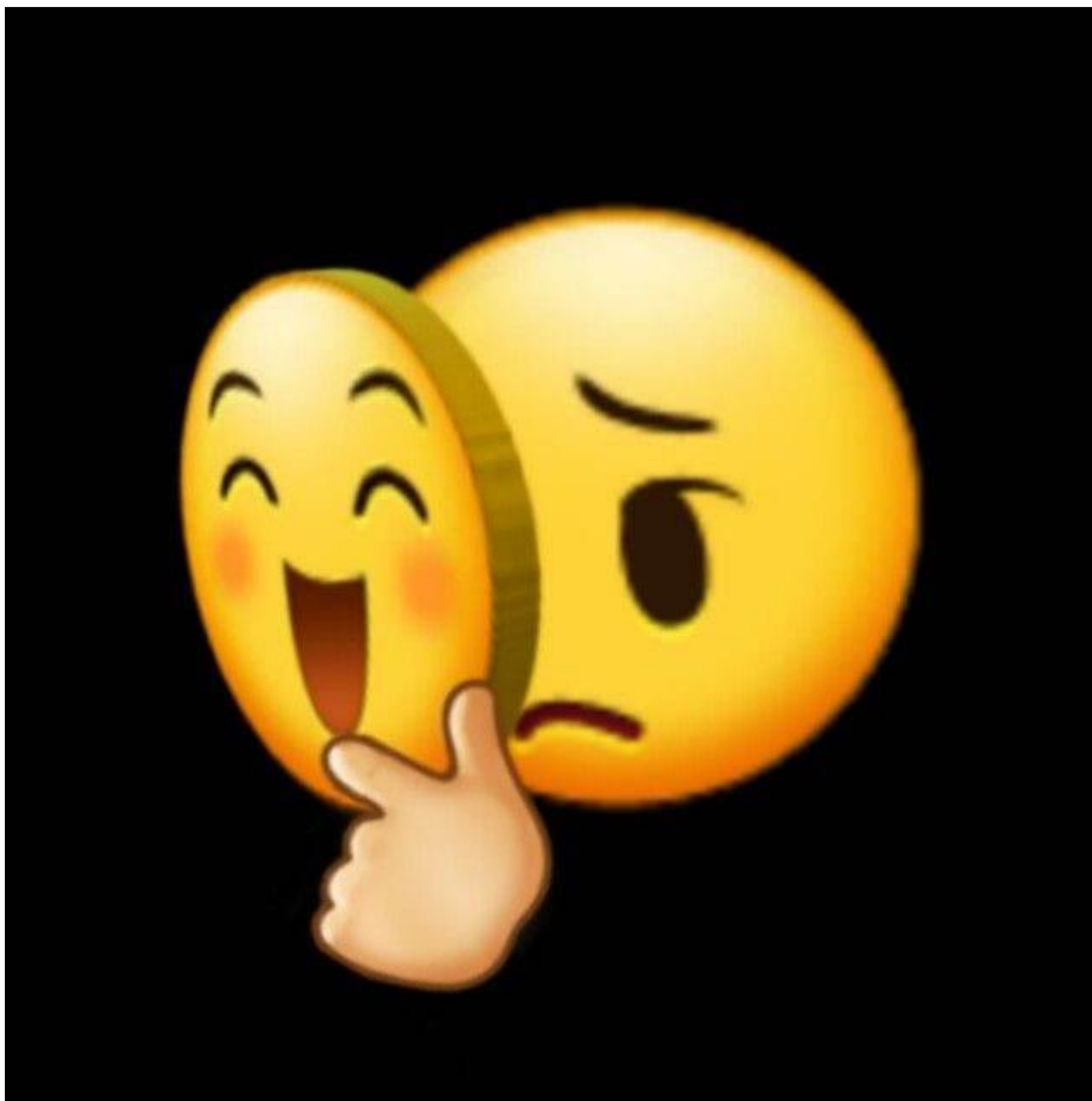
5. پایله: د ټولنیز مسؤلیت اهمیت

د ټولنیز مسؤلیت احساس د ځوانانو لپاره خورا مهم دی، ځکه چې دا نه یوازې د دوی د فردي وده لپاره گټور دی، بلکه د ټولنې د پراختیا لپاره هم بنسټیزه برخه ده. د ټولنیز مسؤلیت پراختیا به ځوانان د خپل چاپېریال سره د ښه تعامل په لور هڅوي او د ټولنې د پرمختگ لپاره مرسته وکړي

پایله

د ټولنیز مسؤلیت احساس د ځوانانو لپاره یو مهم اړخ دی، چې د هغوی د شخصیت جوړونې سره مرسته کوي. د نورو سره مرسته کول، د ټولنې د پرمختگ لپاره کار کول، او د همدردۍ پراختیا ټول د ځوانانو د ښېگڼې لپاره اړین دي. په دې توگه، ځوانان کولی شي د خپل ژوند په ټولو اړخونو کې د مثبت بدلون راوستو لپاره مهمه ونډه واخلي

شپږمه برخه: د رواني هوساینې او ځان باور لوړول



1. د رواني هوساینې اهمیت

د ځوانانو لپاره د رواني هوسایني ساتنه یو مهم اړخ دی. که چیرې یو ځوان د رواني ستونزو سره مخ وي، نو دا به نه یوازې د هغه شخصي ژوند بلکه د ټولنې لپاره هم منفي اغېزې ولري. رواني هوساینه په ځوانانو کې د مثبتې هڅې، خوداعتمادي، او عمومي پرمختګ لامل ګرځي.

د فشار او اضطراب مدیریت: ځوانان باید زده کړي چې څنګه د ژوند په فشارونو او ستونزو باندې کنټرول ولري. دا یوه مهمه مهارت ده چې د رواني هوسایني ساتلو لپاره یې پکار دي.

د خوب د کلتور جوړول: یو ځوان باید پوه شي چې د ښه خوب اهمیت څه دی. کافي او روغتیایي خوب کولی شي د ذهني وضاحت، ځواک او د رواني فشار کمولو کې مرسته وکړي.

2. ځان باور او د ځان قدرداني

ځوانان باید په خپل ځان باور ولري. د ځان باور لوړول نه یوازې د هغوی لپاره د بریالیتوب زمینه برابروي، بلکه د دوی د تولنیز ژوند لپاره هم مهمه ده. کله چې ځوانان خپل ځان پیژني او باور لري، دوی د خپل ژوند په انتخابونو کې ښه تصمیم نیولای شي.

د ځان په اړه مثبت فکر کول: ځوانان باید د ځان په اړه مثبت فکرونه ولري. دوی باید خپلې تېروتنې او نیمګړتیاوې منلې او د هغوی پر ځای د خپلو ښه والیو او قوتونو باندې تمرکز وکړي.

د ځان قدرداني: ځوانان باید خپل ځان د هغو کړنو او هڅو له مخې وپیژني چې دوی یې ترسره کوي. دا د ځان احترام او د ځان باور لوړولو کې مرسته کوي.

3. د احساساتو او رواني وضعیت مدیریت

د ځوانانو لپاره د احساساتو سم مدیریت کول د رواني هوساینې یو اساسي اړخ دی. کله چې یو ځوان خپلو احساساتو ته ښه ځواب ورکوي او د هغوی سره سم چلند کوي، نو د هغه ژوند کې رواني سکون او توازن رامنځته کېږي.

د غصې او خپګان مدیریت: ځوانان باید زده کړي چې څنګه خپل غصه او خپګان کنترول کړي. دوی باید د خپلو احساساتو سره سم چلند وکړي او د اضطراب او ناخوښیو سره د صبر او درک له لارې مقابله وکړي.

د سولې د لټون لارې: د ځوانانو لپاره اړینه ده چې د ذهني سولې د موندلو لپاره مختلفې لارې چارې وکاروي، لکه مراقبه، ژور نفس کشي، او تفریح.

4. د رواني هوساینې د ساتنې لارې چارې

ورزشي فعالیتونه: ځوانان باید د فزیکي فعالیتونو لکه ورزش کولو سره خپل رواني وضعیت ښه کړي. ورزش کولی شي د فشار کمولو او ذهني هوساینې په لوړولو کې مرسته وکړي.

د خپل احساساتو سره څرګند اړیکه ساتل: ځوانان باید د خپلو احساساتو سره اړیکه ونیسي. دوی باید د خپلو دوستانو او کورنۍ سره پر احساساتو او اړتیاوو خبرې وکړي.

پوهه ترلاسه کول: ځوانان باید د رواني هوساینې په اړه پوهه ترلاسه کړي او د فشار، اضطراب، او خپګان په اړه ځان ته معلومات ورکړي، څو دوی وکولی شي په دې اړوند پوره پوهه ولري او خپل وضعیت ښه کړي.

5. د رواني هوساینې د ساتنې لپاره د ټولنې ملاتړ

د رواني هوساینې د ساتلو لپاره ټولنه او کورنۍ باید ځوانانو ته ملاتړ او ځواب ورکولو لپاره ښه زمینه برابره کړي. ځوانان باید پوه شي چې په ټولنه کې یې د ملاتړ شبکه شتون لري چې دوی ته رواني هوساینه وړاندې کوي.

د ټولنیزو اړیکو پراختیا: د ځوانانو لپاره دا مهمه ده چې د خپلو دوستانو او ملګرو سره مثبتې اړیکې جوړې کړي. دې اړیکو به د هغوی د رواني هوساینې په لوړولو کې مرسته وکړي.

د کورنۍ رول: کورنۍ باید د ځوانانو د رواني هوسایني په اړه پوهه ولري او د هغوی سره په ټینګه مرسته وکړي. دا نه یوازې د رواني ستونزو مخنیوی کوي، بلکه د ځوانانو په ټولنیز ژوند کې هم مثبت بدلون راولي.

6. پایله: د رواني هوسایني ساتنه د ځوانانو د ژوند یوه اساسي برخه ده

د رواني هوسایني ساتنه د ځوانانو لپاره د هغوی د ځان باور لوړولو، د احساساتو په سم مدیریت، او په ټولنیز ژوند کې د توازن راوستلو لپاره اړینه ده. د رواني سکون او هوسایني لرل ځوانان په ژوند کې د بریا په لور هڅوي او د هغوی د شخصیت پراختیا کې مرسته کوي.

پایله

د ځوانانو لپاره د رواني هوسایني ساتنه او د ځان باور لوړول د ژوند یو مهم برخه ده. ځوانان باید زده کړي چې څنګه خپل احساسات، اندیښنې، او اړتیاوې مدیریت کړي ترڅو په ژوند کې د رواني سکون او خوشحالۍ لاره ومومي. دا مهارتونه نه یوازې د دوی د شخصي وده لپاره ګټور دي، بلکه د ټولنې په پراختیا کې هم مثبت رول لوبوي.

پیغام:

ګرانو ځوانانو، تاسو زموږ د راتلونکي ځلانده څیری یاست. د هرې ننګونې او ستونزې په وړاندې باید ځواکمن، هوښیار او هڅاند پاتې شئ. د خپل هدف د ترلاسه کولو لپاره ستاسو هڅې، باور او عزم خورا مهم دي. خپل ځان ته باور ولرئ، خپل تینګار وکړئ او تل د خپلو خوبونو په لور حرکت وکړئ. ستاسو د کورنۍ ملاتړ د بریا په لور ستاسو لومړۍ ګامونه دي، خو د ټولنې په خدمت کې پاتې شئ. یاد ولرئ، تاسو یوازې د خپلو هڅو په ذریعه نه یوازې خپل ځان بلکه خپل ټولنه او هیواد هم پرمختګ ته لارښوونه کوئ.

هیله مند یم چې هر ځوان د خپل ژوند د مشر په توګه ودرېږي، خپل ځان او د نورو لپاره یوه مثالي لارښوونه وښيي. ځوانان زموږ راتلونکی دي؛ تاسو یوازې د خپلو هڅو له لارې د خپلې ټولنې او هیواد په راتلونکي کې یو روښانه ځلانده ځلیږئ.

دا جملي دي چي د زړه د تل يي په مغزو کي ځای کی نو بشپړه بدلون به ستاسو په ژونده کی راسی

ځوانانو راتلونکي ستاسو په لاسونه کې دی

ډالي:دی احمد شاه مسعود پوپل



رنوید احمد مهمند



احمدولي پوپل



ځوانانو راتلونکي ستاسو په لاسونه کې دی

ځوان نسل، د نن فکر او د سبا رڼا!

ځوانان راپاڅئ، راتلونکی ستاسو په لاس کې دی!

د بدلون پیل له ځوان فکره پیلېږي، او همدا ځوان ذهن دی چې پیاوړی ملت جوړوي.

زه ځوان یم، زه بدلون یم!

ځوان نسل، د وطن نفس!